



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان قزوین
معاونت بهداشتی دانشگاه

شبکه بهداشت و درمان شهرستان بویین زهرا

باز سلامت | یکم آذرماه ۱۳۹۶

شادی، امید، سلامت

زندگی سالم با نشاط و امید

گزارش هفته سلامت سال ۱۳۹۶

شاد کردن مومن یکی از محبوب ترین کارها نزد خداوند است

(ایام صادق علیه السلام)



تهیه و تنظیم:

اعظم شهبازخانی

کارشناس مسئول واحد آموزش و ارتقای سلامت

انتشارات کمیته علمی - اجرایی آموزش و ارتقای سلامت (۴۲۳)

۳.....	مقدمه
۴.....	اقدامات انجام شده در هفته سلامت ۹۶.....
۱۶.....	پیوست ها.....
۱۷.....	برنامه های اجرا شده در سطح مراکز.....
۲۸.....	صورت جلسات هفته سلامت.....
۳۴.....	صورت جلسه نایبگاه خطر سنجی سکه های قلبی، مغزی و سرطان.....
۳۶.....	نمونه مکاتبات انجام شده درون بخشی.....
۴۰.....	نمونه مکاتبات انجام شده برون بخشی.....
۴۵.....	تصاویر منتخب از برنامه های هفته سلامت.....

از سال ۱۹۵۰، ۷ آوریل هر سال، با نام روز جهانی بهداشت در سراسر دنیا جشن گرفته می شود. هفتم آوریل، روز جهانی بهداشت و همچنین سالگرد تاسیس سازمان جهانی بهداشت است. رسالت روز جهانی بهداشت بالا بردن آگاهی عموم مردم جهان، درباره موضوع خاص بهداشتی است که سازمان بهداشت جهانی (WHO)، آن را در رأس اولویت های بهداشتی سال قرار داده است. این روز به عنوان نقطه شروع اجرای برنامه های بهداشتی بلند مدتی است که باید مدت ها قبل از ۷ آوریل، فعالیت های آن انجام شده و منابع آن فراهم شود.

شعار هفته سلامت بر طبق اعلام وزارت بهداشت در سال ۹۶ " زندگی سالم با نشاط و امید " می باشد که از اول الی هفتم اردیبهشت ماه برگزار می گردد.

شادی، نشاط و امید محدود به مکان و زمان خاصی نیستند. می توان در هر مکان و زمانی شاد و امیدوار بود و نشاط درونی خود را حفظ کرد، مشروط بر اینکه باورها و رفتارهایمان را بازنگری کنیم و اصلاحاتی تدریجی در برخی نگرشها و اقدامات روزمره خود به وجود آوریم. گام اول این است که بدانیم و بپذیریم که دستیابی به شادی و نشاط درونی، تصادفی و اتفاقی نیست؛ یعنی نباید در کسب این انرژی شگفت انگیز زندگی، منفعل باشیم.

شادی یکی از احساسات همراه ماست؛ یک احساس مثبت و خوشایند که از سلامت روان ما حکایت میکند؛ یک حال خوش؛ یک خوشحالی درونی که باعث سرزندگی، هوشیاری و چالاکی در گفتار و رفتار ما میشود؛ همان هوشیاری و چالاکی ای که از آن به نشاط تعبیر میشود. امید نیز یکی از مولفه های سلامت معنوی است که پیوند تنگاتنگی با ایمان دارد. تحقیقات متعددی نشان داده اند که در سختی های زندگی، مومنان امیدوارتر و شکیباترند.

اما در ادبیات مومنان نکته ظریفی در ملازمت امید و ایمان به چشم میخورد که شایسته است مورد توجه قرار گیرد؛ اینکه ایمان به خدا صرفا در اعتقاد و ایمان به گزاره " خدا هست " خلاصه نمیشود؛ بلکه امید به خدا و رحمت واسعه اوست که مورد توجه و تاکید است و دقیقا به همین دلیل است که مومنان هرگز کلمه "ایمان" را برای "شیطان" خرج نمیکنند؛ با اینکه شیطان را نیز موجود می دانند و او را یکی از مخلوقات باری تعالی به حساب می آورند. این نکته ظریف که در باب ملازمت ایمان و امید به آن اشاره شد، یکی از رازهایی است که صالبت و سالمیت مومنان را ارتقا می بخشد و آنها را در توفان های زندگی، مستحکم تر و امیدوارتر از همتایان شان نگه می دارد.

بی شک «هفته سلامت» فرصت مغتنمی است تا با بیان اهمیت و جایگاه بسیار مهم و سهم آن در تحقق توسعه پایدار، بر مشارکت مردم و همراهی مجموعه نهادهای حاکمیتی و اجرایی تأکید شود. از طرفی این هفته فرصتی است تا با بازنگری و نگاه مجدد به توانمندی ها؛ دستاوردها و انتظارات موجود برای پاسخ گویی منطقی و شایسته به مردم، بازتوانی مضاعف و در قالب یک برنامه منسجم و کلان همراه با سایر دستگاه های مسئول در مسیر تحقق سلامت مردم گام برداریم.

اقدامات انجام شده

برگزاری جلسات برون بخشی:

با عنایت به اینکه یکی از اهداف شعار هفته سلامت سال ۹۶ جلب مشارکت همکاری‌های بین‌بخشی و دستگاه‌های مرتبط با سلامت مردم در نظر گرفته شده است، شبکه بهداشت بوئین زهرا اقدام به برگزاری ۴ جلسه هماهنگی بین بخشی نمود:

۱. برگزاری جلسه هماهنگی با نمایندگان ادارات شهرستان با حضور رئیس مرکز بهداشت و کارشناسان مسئول ستاد و بررسی برنامه‌های پیشنهادی حضار در خصوص برنامه‌های هفته سلامت در تاریخ ۹۶/۱/۲۷
۲. دیدار با امام جمعه شهر بوئین زهرا در تاریخ ۹۶/۱/۲۸ با حضور مدیر شبکه و رئیس مرکز بهداشت و ارائه توضیحات در خصوص شعار هفته سلامت

برگزاری جلسات درون بخشی:

به منظور آشنایی هر چه بیشتر همکاران ستادی و محیطی با شعار هفته سلامت و هماهنگی اجرای برنامه‌های مورد انتظار، ۳ جلسه درون بخشی به شرح زیر برگزار گردید:

۱. برگزاری جلسه هماهنگی درون بخشی با حضور مدیر شبکه بهداشت، رئیس مرکز بهداشت و ۱۷ نفر از کارشناسان مسئول مورخ ۹۶/۱/۲۱
۲. برگزاری جلسه هماهنگی درون بخشی جهت برگزاری نمایشگاه خطر سنجی سکنه‌های قلبی، مغزی و سرطان در طی هفته سلامت در تاریخ ۹۶/۱/۲۷
۳. برگزاری جلسه آموزشی ویژه مراقبین سلامت مراکز در تاریخ ۹۶/۱/۲۸

برنامه های هفته سلامت سال ۹۶ شهرستان بومین زهرا

جلسه آموزشی ویژه رابطن و مادران باردادر پارک بانوان شهر بومین زهرا



زهرا شاه بختی کارشناس سلامت روان شبکه بهداشت - درمان بومین زهرا در بین جمعی از از مادران باردار و داوطلبان سلامت درخصوص پیشگیری از اختلالات روانی در دوران بارداری با تاکید بر این مطلب که بارداری از حساس ترین دوران های زندگی انسان است افزود: صدمات وارده بر جنین در دوران بارداری می تواند زمینه ساز بسیاری از اختلالات جسمی و روانی در سالهای بعدی زندگی فرد باشد، به طوری که ریشه بسیاری از اختلالات روان پزشکی دوران بزرگسالی را باید در دوران جنینی جستجو کرد.

وی خاطر نشان کرد: سه ماهه اول بارداری آسیب پذیری بیشتری نسبت به استرس دارد. استرس در بارداری می تواند با ایجاد نشانه های اختلال (کم توجهی - بیش فعالی) به ویژه در پسران همراه باشد.

افسردگی دوران بارداری

به گفته شاه بختی افسردگی دوران بارداری یا پس از زایمان، یکی از مشکلات رایج در میان زنان باردار است که متأسفانه در اغلب موارد تشخیص داده نمی شود. افسردگی دوران بارداری گاه از همان روزهای ابتدایی بارداری آغاز می شود، اما گاهی هم از ماه سوم به بعد بروز می کند.

خستگی، خوابیدن بیش از حد یا بی خوابی، گریه کردن و زودرنجی، تندمزاجی و تحریک پذیری، احساس غم، ناامیدی، کاهش شدید انرژی و انگیزه برای انجام امور، ولع خوردن یا بی اشتهاهی شدید را می توان از علائم افسردگی در دوران بارداری برشمرد.

یادآور می شود این نشست آموزشی در روز سه شنبه ۲۹ فروردین ۹۶ به مناسبت هفته سلامت با هماهنگی راحله میرزایی کارشناس جلب مشارکت و نیره افشار مربی آموزشگاه بهورزی در پارک بانوان بومین زهرا برگزار شد.

برگزاری پیاده روی، صرف صبحانه سالم، صحبت های آموزشی فاطمه مردانی فر دندانپزشک، حدیثه موسوی کارشناس تغذیه و سیایش کلیایی کارشناس سلامت روان مرکز خدمات جامع سلامت شهر بومین زهرا برای حاضرین در پارک و تعدادی از همسران آنها در سالن آموزشی مرکز، از دیگر برنامه های این برنامه بود.



افسردگی اختلال روانی شایعی در سرتاسر دنیاست و تخمین زده می شود که حدود ۳۵۰ میلیون نفر به آن مبتلا هستند. این اختلال یک علت اصلی مرگ و میر و ناتوانی در سرتاسر دنیاست، بطوریکه از جمله ده بیماری محسوب می شود که بار اصلی بیماری ها را تشکیل می دهند. آمارهای سازمان جهانی بهداشت نشان می دهد که به طور کلی بار بیماری افسردگی رو به افزایش است و در بیست سال آینده افسردگی بزرگترین بار سلامتی بر جامعه از نظر اقتصادی و اجتماعی خواهد بود. زهرا شاه بختی کارشناس سلامت روان شبکه بهداشت - درمان بوئین زهرا بود، سخنان خود را در بین جمعی از پرسنل پایگاه سلامت، سفیران سلامت، رابطین بهداشتی و مادران باردار شهر بوئین زهرا با بیان مطلب فوق آغاز کرد و ادامه داد: افسردگی قدمتی به اندازه تاریخ بشر دارد و کمتر کسی است که آن را احساس نکرده باشد. گاهی اوقات به دنبال اتفاق ناراحت کننده ای و گاهی نیز بدون هیچ دلیل خاصی ممکن است احساس غم و اندوه کنیم، دنیا تیره و تار شود و خود را تنها و بی کس احساس کنیم. ولی در اغلب اوقات این تجربه موقتی و زودگذر بوده و بعد از مدت کوتاهی برطرف می شود و به حالت طبیعی خود باز می گردیم. اما گاهی شدت این افکار و احساسات شدت می یابد، علائم دیگری هم به آن اضافه می شود و مدت زمان آن هم طولانی می شود. در این موارد با اختلال افسردگی سر و کار داریم که نیاز به درمان تخصصی دارد.

وی در خصوص درمان افسردگی گفت: افسردگی از جمله اختلالاتی است که برای آن درمان های موثری وجود دارد و معمولاً هر چه زودتر درمان شروع شود، اثربخشی آن هم بیشتر خواهد بود. به طور کلی می توان درمان های افسردگی را به دو طبقه دارودرمانی و درمان های روان شناختی تقسیم کرد. بررسی ها نشان می دهد که ترکیب این دو نوع درمان بویژه برای افسردگی های متوسط و شدید، بهترین نتیجه را به همراه دارد. لازم به ذکر است نشست فوق در روز ۳۰ فروردین ۹۶ تشکیل شد.

دیدار متولیان سلامت بوئین زهرا با خانواده های مددجویان کمیته امداد امام خمینی (ره)



در روز پنجشنبه ۳۱ فروردین ۹۶ در راستای برنامه های هفته سلامت دکتر آرش خوشنویس زاده مدیر شبکه بهداشت - درمان به همراه جمعی از پرسنل و با همراهی قهرمانی رئیس کمیته امداد حضرت امام خمینی (ره) بوئین زهرا از ۲ خانواده مددجوی تحت پوشش این نهاد دیدار و گفتگو کرد. حضور در منزل سالمند زمین گیر و خانواده بی سرپرست از جمله برنامه های هماهنگ شده از طرف روابط عمومی شبکه با کمیته امداد امام خمینی (ره) شهرستان بود. دکتر خوشنویس زاده در این دیدار با بیان این مطلب که کمک به نیازمندان یک وظیفه دینی، اخلاقی و انسانی است پس از بررسی وضعیت و مشکلات درمانی این خانواده ها قول مساعد جهت پیگیری و رفع مشکلات درمانی آنها را داد. همچنین قهرمانی رئیس کمیته امداد حضرت امام خمینی (ره) نیز از این اقدام نیک و خدایندانه متولیان سلامت تشکر و قدردانی کرد و گفت: امیدواریم با همکاری سایر ادارات و همت خود مددجویان شاهد رفع مشکلات این قشر از نیازمندان جامعه و بهتر شدن وضعیت زندگی آنها باشیم. لازم به ذکر است در این دیدار از سوی پرسنل شبکه بهداشت - درمان هدایایی در قالب سبد غذایی و لوازم التحریر به این خانواده ها اهداء شد.

برنامه روز اول هفته سلامت:

سخنرانی متولی سلامت شهرستان بوئین زهرا در نماز جمعه

مدیر شبکه بهداشت - درمان شهرستان بوئین زهرا در روز جمعه یکم اردیبهشت ۹۶ همزمان با اولین روز هفته سلامت به عنوان سخنران پیش از خطبه‌های نماز عبادی - سیاسی جمعه این شهر، پیرامون اجرای موفق طرح تحول نظام سلامت در سطح کشور و از خدمات بهداشتی و درمانی ارائه شده به مردم منطقه با شروع این طرح گزارشی ارائه داد. دکتر خوشنویس زاده ضمن تشریح شعار هفته سلامت با عنوان «زندگی سالم با نشاط و امید» سخنان خود را در خصوص سبک زندگی سالم، تحرک بدنی، تقویت ارتباطات اجتماعی و خانوادگی، شرکت در برنامه‌ها و مراسمات مذهبی بازگو کرد. از دیگر برنامه‌های این روز استقرار چادر سلامتی توسط بهورزان و کارشناسان مرکز بهداشت در محوطه نماز جمعه بود که فشار خون بیش از ۱۰۰ نفر را کنترل و توصیه و آموزش‌های لازم را به آنها ارائه دادند.

برنامه‌های روز دوم هفته سلامت

۱. برگزاری جشنواره غذای سالم و سالاد:

شعار دومین روز از هفته سلامت «غذای سالم، جامعه سالم» بود. به همین دلیل واحد تغذیه شبکه بهداشت - درمان شهرستان بوئین زهرا «جشنواره غذای سالم و سالاد» را با حضور کارکنان شبکه برگزار کرد. در این برنامه، دکتر آرش خوشنویس زاده مدیر شبکه گفت: با خُلق و خوی خوب غذا بپزید و بخورید. ایشان با گفتن اینکه وقتی در حال خوردن غذایی هستید، مواد موجود در مواد غذایی جذب جریان خون شما می‌شوند و اگر این وعده غذایی، سالم باشد، بدن شما از تمام مواد مُغذی موجود در آن بهره می‌برد؛ اظهار کرد: آنچه که می‌خورید بر خُلق و خو و انرژی جسمی و روانی تان تأثیر می‌گذارد. متولی سلامت شهرستان بوئین زهرا تصریح کرد: اختصاص زمانی برای گذراندن با خانواده، انسان را شاد و خوشحال می‌سازد. وی افزود که به عنوان مثال، پختن یک غذای خانگی و خوردن آن با خانواده یا دوستان، در فضایی شاد توصیه می‌شود.

در این برنامه، کارکنان، ضمن آشنایی با نحوه صحیح پخت غذاهای سنتی و سالم، در ارائه یک غذای سالم با تزئینات زیبا با یکدیگر به رقابت پرداختند. در پایان، افراد برتر بر اساس شاخص‌هایی شامل: سلامت، مزه و تزئین زیبای غذا انتخاب شده و به آنان هدیه ای اهدا شد.

۲. مراسم نمادین منطقه بومین زهرا:

همزمان با آغاز هفته سلامت در روز چهارشنبه دوم اردیبهشت ۹۶ و با حضور مهندس ارسلان قاسمی فرماندار شهرستان بومین زهرا، دکتر آرش خوشنویس زاده مدیر شبکه بهداشت - درمان، قهرمانی رئیس اداره آموزش و پرورش، جمعی از کارشناسان ستادی و مسئولان ادارات شهرستان، معلمان و سفیران سلامت دانش آموزی مراسم نمادین آغاز هفته سلامت در سالن کانون تربیتی اندیشه شهر بومین زهرا برگزار شد.

در این مراسم پس از قرائت قرآن و پخش سرود ملی، دکتر خوشنویس زاده در خصوص زندگی سالم با نشاط و امید سخن گفت.

متولی سلامت بومین زهرا در این مراسم با اشاره به شعار امسال هفته سلامت با عنوان « زندگی سالم با نشاط و امید » گفت: یکی از نیازهای اساسی انسان شادی و نشاط است. شادی به زندگی معنا می بخشد و موجب نشاط روحی و سلامتی و افزایش توانایی می شود.

در ادامه ایشان نقش نوجوانان بعنوان سفیران سلامت در خانواده ها را بسیار پر اهمیت دانست و هدف از برنامه سفیران سلامت دانش آموزی را افزایش دانش و مهارت دانش آموزان در خصوص خود مراقبتی و یک سرمایه گذاری برای داشتن آینده ای سالم عنوان کرد.

سپس مهندس قاسمی فرماندار شهرستان بومین زهرا با تاکید بر داشتن زندگی سالم همراه با شادی و نشاط در خصوص اهمیت سلامت جسم و روان سخنانی را مطرح کرد.

سخنرانی قهرمانی رئیس و علیمددی معاون پرورشی اداره آموزش و پرورش، و اجرای برنامه های متنوع توسط دانش آموزان همچون سرود، تئاتر، قرائت مقاله واهداء جوایز به مریبان از دیگر برنامه های این مراسم بود.

۳. افتتاحیه نمایشگاه خطر سنجی سکه های قلبی، مغزی و سرطان:

بیماری قلبی عروقی مهمترین علت مرگ و میر در بیشتر جوامع می باشد و این در حالی است که بیشتر این موارد به راحتی قابل پیشگیری می باشند.

در روز شنبه دوم اردیبهشت ۹۶ همزمان با شروع هفته سلامت و دومین روز از این هفته؛ نمایشگاه « خطر سنجی سکه های قلبی، مغزی و سرطان » در مرکز خدمات جامع سلامت شهر بومین زهرا با حضور دکتر اسکویی معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی قزوین و جمعی از مسدولین شهرستانی افتتاح شد.

دکتر خوشنویس زاده مدیر شبکه بهداشت - درمان شهرستان بومین زهرا در این مراسم ضمن اشاره به شعار این هفته که زندگی سالم با نشاط و امید است اظهار داشت: در حال حاضر بیماری های غیرواگیر و به ویژه بیماری های قلبی عروقی به میزان قابل توجهی قابل پیشگیری هستند و با طراحی و اجرای مداخلات اثربخش می توان مرگ ناشی از این بیماری ها را تا ۸۰ درصد کاهش داد.

متولی سلامت بومین زهرا خاطر نشان کرد: هدف از برپایی این نمایشگاه مشاوره و انجام آزمایشات رایگان به منظور تشخیص زودرس بیماری های فشارخون، دیابت، قلبی - عروقی، سرطان و همچنین افزایش آگاهی در خصوص راه های شناسایی و پیشگیری از عوارض این بیمار یها می باشد.

گفتنی است در پایان دکتر اسکویی معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی قزوین ضمن بازدید از غرفه های آماده شده در نمایشگاه به صورت نمادین از نظر خطر سنجی بیماری قلبی - عروقی مورد ارزیابی قرار گرفتند.

۴. برگزاری جلسه آموزشی ویژه پرسنل سپاه بونین زهرا:

برای انجام فعالیت های طبیعی خود در زندگی روزمره به سلامت اعصاب و روان نیازمندیم. سلامت روان به ما کمک می کند با دوستان و خانواده خود رابطه سالم و اثربخشی برقرار کنیم، در محل کار عملکرد مطلوبی داشته باشیم و در سایر فعالیت های مهم زندگی خود نیز کامیاب باشیم. افسردگی یک حالت خلقی مداوم و مستمر است که در آن احساس غمگینی، ناامیدی، بی حوصلگی، احساس تنهایی برای مدت ها باقی می ماند. فرد افسرده این احساسات را برای چندین هفته دارد. این حالت ها مانع از این می شود که فرد افسرده بتواند مثل قبل کار کند و وظایف روزانه اش را انجام دهد.

سیاوش کلیایی، کارشناس سلامت روان و رفتار مرکز خدمات جامع سلامت شهرستان بونین زهرا، روز ۲ اردیبهشت ۱۳۹۶ با بیان مطالب فوق در نشست آموزشی «پیشگیری از افسردگی» برای پرسنل و سربازان سپاه در ناحیه سپاه بونین زهرا، گفت: عوامل ژنتیکی، عوامل محیطی، استرس ها، مصرف مواد مخدر، مصرف الکل، داشتن بیماری های مزمن در ایجاد افسردگی نقش دارند.

برنامه های روز سوم هفته سلامت

۱. مراسم نهمین هفته سلامت در شهر شال:

مراسم نمادین هفته سلامت در روز سوم اردیبهشت ۹۶ با حضور دکتر آرش خوشنویس زاده مدیر شبکه بهداشت - درمان شهرستان بونین زهرا، حسن کاظمی رودباری رئیس مرکز بهداشت، جمعی از کارشناسان ستادی، زهرا نادری رئیس آموزش پرورش منطقه شال، هادی آقاجانی معاون پرورشی آموزش و پرورش منطقه، رئیس شورای شهر و هیئت همراه در محل آموزشگاه شیخ ضیاء عاملی شهر شال برگزار شد. در این مراسم دکتر خوشنویس زاده با اشاره به شعار هفته سلامت گفت: تحرک بدنی، تغذیه مناسب و یاد خدا نقش مهمی در ایجاد محیطی شاد و سرشار از آرامش دارد و بر اهمیت دادن و انجام ورزش های مناسب هر سن خصوصا در زنگ تربیت بدنی جهت دانش آموزان، استفاده از غذاهای سالم و ارتباط معنوی با معبود بی همتا و توکل و یاد خدا تاکید نمود. سپس با نواختن زنگ سلامت دانش آموزان شعار هفته سلامت را سر دادند. در ضمن پس از برپایی جشنواره غذای سالم و معرفی مواد بهداشتی و دوست طبیعت توسط دانش آموزان، طی یک نشست آموزشی که با حضور جمعی از والدین دانش آموزان تشکیل شد، محمد افشار کارشناس مسئول سلامت روان شهرستان، در خصوص راههای شاد زیستن، نقش نشاط و شادی در خانه در تربیت فرزندان، ایجاد محیطی امن و سرشار از آرامش با تعامل مناسب والدین در خانه برای داشتن فرزندانی با سلامت روان کامل سخن گفت. در پایان دانش آموزان سرود سفیر سلامت را سر دادند و به شرکت کنندگان در برنامه سرود و جشنواره غذای سالم جوایزی اهدا شد.

۲. بایش سفیران سلامت دانش آموزی در کانون شهید رجایی شهر شال

دانش آموزان سفیران ترویج سلامت در خانواده ها هستند و مولفه هایی را که در مدرسه آموزش می بینند به خانه برده و به اعضای خانواده خود منتقل می کنند. بمناسبت هفته سلامت و همزمان با شعار روز سوم این هفته "سفیران سلامت، نهاد های اجتماعی" واحد آموزش و ارتقای سلامت مرکز بهداشت شهرستان بونین زهرا اقدام به برگزاری همایش سفیران

سلامت نمود. در این همایش پس از تاکید ربابه رویا مدیر آموزشگاه شهید تاریوردی شهر شال به دانش آموزان به این مطلب که در منزل به مادران خود در خصوص تغذیه سالم و در مدرسه به همکلاسی های خود تحرک و فعالیت و نکات لازم را یاد آوری کنید و اگر خود به این نکات عمل نکنید، اثر گذار نخواهد بود.

در ادامه دکتر خوشنویس زاده مدیر شبکه بهداشت - درمان بوبین زهرا به تشریح شعار هفته سلامت پرداخت. ایشان بیان داشت: دانشمندان به این نتیجه دست یافته اند که وظیفه ی اصلی لبخند زدن و خندیدن، کاهش فشار روان و تنش است که بزرگترین عامل سلامت در قرن بیستم بشمار می رود. افراد شاد در برابر بیماران جسمی و روحی مقاوم ترند و عمر طولانی تری دارند. وی در ادامه اضافه کرد: بر اساس مطالعات انجام شده ۱۰ درصد دانش آموزان اضافه وزن دارند و ۲۷ درصد چربی خون بالا دارند و از هر دانش آموز، یک نفر به طور روزانه سوسیس و کالباس مصرف می کند که این موارد باعث به خطر افتادن سلامت دانش آموزان شده است.

متولی سلامت بوبین زهرا هدف از برنامه سفیران سلامت دانش آموزی را افزایش دانش و مهارت دانش آموزان در خصوص خود مراقبتی و یک سرمایه گذاری برای داشتن آینده ای سالم دانست.

سپس محمداشار کارشناس مسئول سلامت روان با طرح سوال در خصوص بیماری افسردگی و اهدا جوایز به نفرات پاسخگو، به تشریح بیماری افسردگی و راه های مقابله با آن پرداخت.

این همایش با هماهنگی و همکاری واحدهای سلامت نوجوانان، جوانان و مدارس، آموزش و ارتقای سلامت و روابط عمومی در روز یکشنبه سوم اردیبهشت ۹۶ در کانون شهید رجایی شهر شال جهت ۵۰ نفر از سفیران سلامت دانش آموزی و جمعی از اولیاء آنها برگزار شد.

برنامه های روز چهارم هفته سلامت

۱. مراسم پیاده روی دانش آموزان مدرسه ابتدایی حدیث بوبین زهرا:

در این مراسم که در روز سه شنبه چهارم اردیبهشت ۹۶ در جاده آقا امام شهر بوبین زهرا با حضور کارشناس مسئول آموزش و ارتقای سلامت، کارشناس سلامت نوجوانان، جوانان و مدارس ستاد شهرستان، کارشناس تندرستی آموزش و پرورش منطقه بوئین زهرا، مربی بهداشت و مدیر مدرسه حدیث این شهر برگزار شد، دانش آموزان مسیر فوق را با لبخند و شادی پیاده روی نمودند. در پایان دانش آموزان در فضایی دوستانه و با شادی و نشاط با لقمه های سالم همراه خود به صرف صبحانه سالم پرداختند. و سپس در حرکتی بسیار زیبا با در دست گرفتن پلاستیک های زباله و دستکش بهداشتی محیط زیست پیرامون خود را پاکسازی کردند.

۲. همایش دوچرخه سواران دانش آموز پسر شهر بوئین زهرا:

به مناسبت گرامیداشت هفته سلامت سال ۹۶ با شعار " زندگی سالم با نشاط و امید " همایش دوچرخه سواری ویژه دانش آموزان پسر مقطع دوره اول ابتدایی روز دوشنبه چهارم اردیبهشت ماه برگزار شد.

این همایش با هدف ترویج فرهنگ ورزش و دوچرخه سواری و در راستای ایجاد شادی و نشاط در بین دانش آموزان برگزار شد. در این همایش بیش از ۴۰ دانش آموز مدرسه غیر دولتی نوآوران و دولتی قائم مسافت یک کیلومتری بلوار سلامت شهر بوئین زهرا به سمت بوستان آقا امام را رکاب زده و در پایان به قید قرعه به تعدادی از دانش آموزان جوایزی اهدا شد.

۳. جلسه آموزشی سلامت روان ویژه دواطلبان متخصص ادارات:

اختلالات روانپزشکی جزء شایع ترین و ناتوان کننده ترین بیماری ها هستند. مطالعه بار بیماری ها در ایران و جهان نشان می دهد که اختلالات روانپزشکی از دلایل نخست سال های از دست رفته عمر به دلیل بیماری و ناتوانی هستند. طبق برآورد سازمان جهانی بهداشت، یک نفر از هر چهار نفر در طول زندگی به یکی از اختلالات روانپزشکی مبتلا خواهد شد. افسردگی، خودکشی، اختلالات سوء مصرف مواد، و اسکیزوفرنیا از مهم ترین این اختلالات هستند. محمد افشار، کارشناس مسئول سلامت روان و رفتار مرکز خدمات جامع سلامت شهرستان بوئین زهرا، روز ۴ اردیبهشت ۱۳۹۶ با بیان مطالب فوق در نشست آموزشی «پیشگیری از افسردگی» برای دواطلبین متخصص در شبکه بهداشت و درمان بوئین زهرا، گفت:

افسردگی یک اختلال عودکننده و مزمن است که منجر به اختلال عملکرد و ناتوانی می گردد. افسردگی به معنای خلق و روحیه افسرده یا بی حوصلگی مفرط می باشد. بیماران افسرده، همچنین ممکن است دچار کاهش انرژی، اختلال خواب، اختلال اشتها و کاهش اعتماد به نفس باشند و در موارد جدی تر، دچار احساس ناامیدی از ادامه زندگی و تمایل به مرگ داشته باشند. آن ها ممکن است شکایاتی جسمانی هم داشته باشند که توجیه طبی نداشته باشد. این اختلال را می توان به موقع تشخیص داد و درمان کرد. تأخیر در تشخیص یا درمان می تواند به پیامدهای ناتوانی فردی، نابسامانی خانوادگی، تبعات اقتصادی، افزایش مشکلاتی مانند بیماری های قلبی و افزایش مرگ و میر به دنبال خودکشی بیانجامد. درمان های مرسوم افسردگی شامل تجویز دارو و انجام روان درمانی است که شامل مراحل حاد و نگهدارنده است.

۴. جشنواره باوگنگ های پیام آور سلامتی در بوئین زهرا:

هفته سلامت فرصتی است که می توان توجه همه اقشار جامعه را بیش از پیش به مقوله سلامت جلب کرد و بهترین زمان برای اطلاع رسانی و افزایش آگاهی عموم در خصوص سبک زندگی سالم، مشکلات و بیماری های شایع و راهکارهای پیشگیری و کنترل معضلات دامن گیر سلامتی در جوامع است و هفته سلامت ۹۶ تلنگری است جهت توجه بیشتر به این

نکته که سلامت فقط نبود بیماری در جسم نیست بلکه برای تحقق سلامت کامل روح و روان و سلامت محیط اجتماعی نیز باید شرایط قابل قبولی داشته باشد.

سمیه رامندی کارشناس مامایی پایگاه سلامت شماره یک شهر بوبین زهرا با همراهی زهرا درزی مراقب سلامت این پایگاه با حضور در میان جمعی از دانش آموزان و معلمان مدرسه ابتدایی پسرانه شهیدان اکبراد چگینی پس از تبیین اهداف برگزاری هفته سلامت و بازگویی شعار و موضوع هفته سلامت ۹۶ درخصوص معضل افسردگی، راه های پیشگیری، تشخیص و کنترل و درمان این مشکل و هم چنین علائم افسردگی در کودکان مطالب خود را ارائه نمود. در ادامه بادکنک هایی با شعار هفته سلامت و پیام های بهداشتی دیگر در میان دانش آموزان توزیع گردید. اهداء جوایز، توزیع مسواک و برگزاری مسابقه طناب کشی بین معلمان و دانش آموزان از دیگر بخش های این برنامه بود.

برنامه های روز ششم هفته سلامت

۱. به حرکت درآمدن اتوبوس سلامت با شعار زندگی سالم با نشاط و امید در شهر سگزآباد

در راستای اجرای برنامه پیشگیری و کنترل بیماری های غیرواگیر کلیدی ترین راهکار تشخیص زودرس این بیماری ها در افراد در معرض خطر می باشد. در همین راستا در شهر سگزآباد از توابع بوبین زهرا اتوبوس سلامت با هدف خطرسنجی بیماری قلبی عروقی در روز چهارشنبه ششم اردیبهشت ۹۶ به حرکت درآمد. این اتوبوس در ساعت ۱۰ صبح تا ساعت ۱۲.۳۰ دقیقه بعد از ظهر در سطح شهر مستقر و مورد استقبال عموم مردم و خصوصا افراد میانسال و سالمند شهر سگزآباد قرار گرفت.

در این طرح ضمن آموزش خطرسنجی بیماری قلبی- عروقی و نحوه تشکیل پرونده سلامت و ارائه خدمات از ۵۰ نفر آزمایش قندخون و فشارخون به طور رایگان گرفته شد. مجری طرح طاهره رضاقلی کارشناس بیماری های غیر واگیر شهرستان گفت: تغییر هرم سنی جمعیت جوامع، تغییر شیوه زندگی انسان ها و ارتقا سطح بهداشت و توسعه واکسیناسیون موجب افزایش قابل توجه بیماری های غیرواگیر شده است و بیش از ۷۶٪ کل بار بیماریها به بیماریهای غیر واگیر اختصاص دارد.

رضاقلی تاکید کرد: بررسی ها نشان می دهد که بیشترین علل مرگ و میر ناشی از بیماری های غیرواگیر به بیماری قلبی عروقی مربوط می شود و این در حالی است که ۸۰٪ از این موارد قابل پیشگیری هستند و طرح های این چنینی می تواند به پیشبرد اهداف استراتژیک وزارت بهداشت در زمینه آموزش و اطلاع رسانی، شناسایی بیماران و درمان به موقع از مبتلایان کمک شایانی کند. لازم به ذکر می باشد این طرح با همکاری واحد بیماریها، آموزش سلامت و روابط عمومی شبکه بهداشت و درمان شهرستان بوبین زهرا انجام شد.

۲. جلسه آموزشی زندگی سالم شاد و پدیدار ویژه سالمندان شهر سگزآباد:

در روز چهارشنبه ششم اردیبهشت ۹۶ در همایشی که به بهانه هفته سلامت و با حضور بیش از ۱۰۰ نفر از سالمندان، خانواده های ایشان، رابطین سلامت و تعدادی از سفیران سلامت در محل کانون تربیتی آموزش و پرورش شهر سگزآباد برگزار شد محمدافشار کارشناس مسئول واحد بهداشت روان شبکه بهداشت - درمان بوئین زهرا مطالبی را در خصوص پیشگیری از افسردگی و داشتن زندگی با نشاط بیان داشت.

به گفته این کارشناس سالمندی یکی از مراحل مختلف رشدی انسان ها است که در آن افراد ممکن است بیشتر به افسردگی مبتلا بشوند. در این مرحله از زندگی اتفاقات ناگوار بیشتری برای فرد رخ می دهد مثل از دست دادن همسر، دوست، ناتوان شدن ضعف جسمانی و ...

وی با تاکید بر این مطلب که اطرافیان می توانند نقش زیادی را بر سلامت روان سالمندشان داشته باشند افزود: افرادی که به مرحله سالمندی می رسند نسبت به برقراری ارتباط با دیگران حساس تر می شوند. نوع ارتباطی که اطرافیان یک سالمند با او برقرار می کند می تواند تاثیر زیادی را بر روی نشاط سالمند بگذارد. در این مرحله از زندگی سالمند احساس می کند ناتوان شده و اگر اطرافیانش به او بی توجهی کنند می توانند بر این فکر او دامن بزنند و فکر او را برایش تایید کنند. پس سعی کنید با سالمندان ارتباطی همچون ارتباط با افراد جوان تر داشته باشید.

شایان ذکر است صرف صبحانه سالم، تست قند خون و اندازه گیری فشار خون از دیگر برنامه های این همایش بود.

۳. جلسه آموزشی سلامت روان ویژه دانش آموزان:

علامت اصلی افسردگی، احساس غمگینی مداوم و عدم علاقه به انجام اموری است که فرد پیش از این به راحتی انجام می داده است. در صورتی که این علائم بیش از دوهفته طول بکشد و در عملکرد روزانه فرد اختلال ایجاد کند، به آن بیماری افسردگی اساسی گفته می شود.

سخنان فوق را زهرا شاه بختی کارشناس سلامت روان شبکه بهداشت بوئین زهرا بیان نمود.

وی گفت: افسردگی ممکن است برای هر کسی پیش بیاید. افسردگی نشانه ضعف نیست. افسردگی را می توان به کمک داروهای ضد افسردگی، درمان های روانشناختی و یا ترکیبی از این دو، درمان نمود.

شاه بختی افزود: نوجوانان و جوانان با فرصت های زیادی در زندگی خود مواجه می شوند، مواجهه با آدم ها و ایده های جدید، رفتن به مکان های جالب و ناشناس، جهت یابی و معنایابی تازه در زندگی و ... اما این رخدادها هیجان انگیز می تواند استرس زا و تنش آفرین هم باشد.

یادتان باشد برای اینکه ذهن و روان خود را سالم و قوی نگه دارید، کارهای زیادی می توانید انجام دهید. اگر احساس می کنید در آستانه افسردگی هستید، در مورد آن با فردی مورد اعتماد صحبت کنید و یا به پزشک یا روانشناس مراجعه کنید.

کارگاه فوق در تاریخ ۹۶/۲/۶ برای جمعی از دانش آموزان پایه نهم در مدرسه دخترانه روستای خونان برگزار گردید.

۴. برگزاری زنگ میوه و جشنواره غذای سالم در مهد کودک ترنج شهربوشین زهرا:

به مناسبت هفته سلامت با شعار "زندگی سالم با نشاط و امید" روز ۶ اردیبهشت ماه در مهد کودک ترنج واقع در شهر سگزآباد باحضور مربیان مهد، مادران و مراقبین سلامت مرکز خدمات جامع سلامت و کارشناس تغذیه شبکه بهداشت بوشین زهرا زنگ میوه و جشنواره غذای سالم برگزار شد. در ابتدا باقری کارشناس تغذیه شبکه بهداشت در خصوص تغذیه صحیح در کودکان و اهمیت مصرف میان وعده آموزش های لازم را به مادران کودکان ارائه نمود:

رشد و تکامل یکی از ویژگی های دوران کودکی و به خصوص سال های اول عمر است. تغذیه مناسب کودکان در این دوران نقش مهمی در رشد و تکامل مطلوب آنان به عهده دارد. یکی از ویژگی های دوران کودکی شکل گیری عادات تغذیه ای در این دوران است که می تواند نقش موثری در پیشگیری و کنترل بیماری های غیرواگیر مرتبط با تغذیه مانند چاقی، دیابت، فشارخون بالا، بیماری های قلبی-عروقی و سرطان در دوران بزرگسالی داشته باشد و با توجه به شکل گیری عادات غذایی در سنین پایین از همین زمان باید به تامین مواد مغذی موردنیاز او در وعده های اصلی و میان وعده های غذایی توجه نمود.

در ادامه هرم غذایی جدید به مادران آموزش داده شد سپس زنگ میوه به صدا در آمد و به افراد برتر در خصوص تهیه غذای سالم نیز جوایزی اهدا شد.

برنامه های روز، هفتم هفته سلامت

۱. دل آرام کید، بیاد خدا

همایش پیاده روی بمناسبت هفته سلامت و با شعار « زندگی سالم با نشاط امید » با حضور دکتر آرش خوشنویس زاده مدیر، حسن کاظمی رودباری سرپرشت و جمعی از پرسنل شبکه بهداشت - درمان شهرستان بوشین زهرا به همراه خانواده برگزار شد و شرکت کنندگان با طی مسافت تعیین شده در امام زاده ابراهیم (ع) روستای حسین آباد حاضر شدند. قرائت پرفیض زیارت عاشورا، سخنان دکتر خوشنویس زاده در خصوص هفته سلامت، صرف صبحانه سالم و برگزاری مسابقه بین فرزندان کارکنان و اهداء جوایز در فضایی بسیار صمیمی، شاد و معنوی از برنامه های اجرا شده در این همایش بود. شایان ذکر است همایش فوق با همکاری هیئت امناء امام زاده ابراهیم (ع) روستای حسین آباد در روز پنجشنبه هفتم اردیبهشت ۹۶ برگزار شد.

۲. نشست آموزشی افسردگی در بارداری پیشگیری، تشخیص، کنترل و درمان:

بارداری تجربه ویژه و منحصر به فرد زنان است که از یک سو جزو یکی از خوش ترین و شیرین ترین دوران های زندگی یک زن محسوب می شود ولی از سوی دیگر ممکن است مادر را با مشکلات مختلف جسمی و روحی روبرو کند که در این بین افسردگی دوران بارداری و پس از زایمان از اهمیت ویژه ای برخوردار است. علت این امر روبرو شدن با تحولات بزرگی مثل بارداری است که نه تنها از جهت ظاهری خانم را متحول می کند بلکه از جهت ذهنی نیز تحولات بزرگی ایجاد می کند و لازم است پیش از بارداری شخص از جهت ذهنی، جسمی و روحی آمادگی لازم را داشته باشد.

سمیه رامندی کارشناس مامایی پایگاه سلامت شماره یک بوبین زهرا سخنان خود را در میان جمعی از مادران باردار و زنان واجد شرایط پیش از بارداری با بیان مطالب فوق آغاز کرد و در ادامه گفت: مشکل افسردگی بر اثر علل متعددی مانند تغییرات هورمون های مختلف مثل هورمون های زنانه یا هورمون تیروئید، استرس های مربوط به تغییرات جسمی و وضعیتی زن باردار، نگرانی از آینده، ترس از زایمان، عدم اطمینان خاطر از توانایی کافی جهت نگهداری از نوزاد، و علت های دیگر ایجاد می شود و اثرات نامطلوبی بر سلامت مادر و جنین می گذارد که کاهش بار مراجعه زن باردار برای دریافت مراقبت ها، تولد نوزاد کم وزن، زایمان زودرس و تبدیل افسردگی دوران بارداری به افسردگی دائمی از جمله آنهاست که بخشی از این عوارض به علت نشانه های سایکوپاتولوژیک افسردگی است.

در ادامه راهکارهای پیشگیری، تشخیص و درمان افسردگی دوران بارداری توسط این کارشناس تشریح شد. قابل ذکر است این نشست در روز پنجشنبه هفتم اردیبهشت ۹۶ در محل پایگاه بسیج شهر دانشفهان تشکیل شد.

۳. جلسه آموزشی سلامت روان ویژه پرسنل نیروی انتظامی:

علامت اصلی افسردگی، احساس غمگینی مداوم و عدم علاقه به انجام اموری است که فرد پیش از این به راحتی انجام می داده است. در صورتی که این علائم بیش از دو هفته طول بکشد و در عملکرد روزانه فرد اختلال ایجاد کند، به آن بیماری افسردگی اساسی گفته می شود. علائم دیگری نیز ممکن است در مبتلایان به افسردگی دیده شوند که عبارتند از کاهش سطح انرژی، کاهش یا افزایش اشتها، کاهش یا افزایش میزان خواب، احساس اضطراب و بی قراری، تحریک پذیری و زود از کوره در رفتن، کاهش توان تمرکز، کاهش قوت تصمیم گیری، احساس بی ارزشی یا پوچی، احساس ناامیدی، احساس گناه و افکار خودکشی و آسیب به خود. افسردگی هم قابل پیشگیری و هم قابل درمان است.

این بخشی از سخنان سیاوش کلیایی کارشناس سلامت روان پرسنل نیروی انتظامی بوبین زهرا بود. ایشان ادامه دادند در صورت احساس افسردگی باید کارهای زیر را انجام داد: سعی کنید حتی اگر در حد یک پیاده روی کوتاه هم باشد، به طور منظم ورزش کنید.

ایشان در ادامه به کارهایی که می توان برای مبتلایان به افسردگی انجام داد پرداخت و بیان کرد: به حرف های آنها گوش دهید و نشان دهید که قصد کمک دارید.

این کلاس آموزشی در تاریخ ۹۶/۲/۷ در نیروی انتظامی بوبین زهرا برای پرسنل برگزار گردید.

پیوست ها:

۱. برنامه های اجرا شده در مراکز

۲. صورت جلسات هفته سلامت

۳. صورت جلسه نایگاه خطر سنجی سکتة های قلبی، مغزی و سرطان

۴. نمونه مکاتبات انجام شده درون بخشی

۵. نمونه مکاتبات انجام شده برون بخشی

۶. تصاویر منتخب از برنامه های هفته سلامت ستاد و مراکز

پیوست ۱: برنامه های اجرایی شده در هفته سلامت سال ۹۶ توسط مراکز بهداشتی درمانی شهرستان بوئین زهرا

۱. مرکز آراسنج:

ردیف	فعالیت های هفته سلامت	تعداد
۱	جلسه درون بخشی	۱
۲	جلسه برون بخشی	۲
۳	ایستگاه سلامت	۵
۴	مسابقه	۳
۵	صبحانه سالم	۲
۶	مشاوره روان	۳
۷	ارسال پیامک بهداشتی	۳۵۰
جلسات آموزشی برگزار شده		
ردیف	گروه هدف	تعداد شرکت کنندگان
۱	رابطین	۲۳
۲	سفیران سلامت	۱۸
۳	دانش آموزان	۱۹۰
۴	زنان و مادران	۲۰
۵	عموم مردم	۲۰
۶	سالمندان	۵
۷	معتفکین	

ردیف	فعالیت های هفته سلامت	تعداد
۱	جلسه درون بخشی	۲
۲	جلسه برون بخشی	۳
۳	ایستگاه سلامت	۲
۴	مسابقه	۲
۵	صبحانه سالم	۴
۶	همایش	۳
۷	پیاده روی	۲
جلسات آموزشی برگزار شده		
ردیف	گروه هدف	تعداد شرکت کنندگان
۱	رابطین	۶۲
۲	سفیران سلامت	۷۱
۳	دانش آموزان	۷۰۹
۴	زنان و مادران	۴۱
۵	عموم مردم	۳۷۳
۶	سالمندان	۲۴
۷	معتفکین	۱۱۴

ردیف	فعالیت های هفته سلامت	تعداد
۱	جلسه درون بخشی	۱
۲	جلسه برون بخشی	۰
۳	ایستگاه سلامت	۲
۴	مسابقه	۳
۵	صبحانه سالم	۲
۶	همایش	۱
۷	پیاده روی	۰
۸	مشاوره سلامت روان و تغذیه	۳۱
جلسات آموزشی برگزار شده		
ردیف	گروه هدف	تعداد شرکت کنندگان
۱	رابطین	۰
۲	سفیران سلامت	۱۰
۳	دانش آموزان	۴۸۳
۴	عموم مردم	۹۵
۵	سالمندان	۳۷
۶	زندانیان	۱۲۰
۷	پرسنل سپاه	۱۰۰

ردیف	فعالیت های هفته سلامت	تعداد
۱	جلسه درون بخشی	۱
۲	مراسم نمادین	۱
۳	جشنواره غذا	۳
۴	مسابقه	۳
۵	صبحانه سالم	۷
۶	همایش	۲
جلسات آموزشی برگزار شده		
ردیف	گروه هدف	تعداد شرکت کنندگان
۱	رابطین	۱۸۶
۲	سفیران سلامت	۹۶
۳	دانش آموزان	۱۸۶۲
۴	عموم مردم	۸۴۰
۵	زنان و مادران	۶۰
۶	سالمندان	۷۵

ردیف	فعالیت های هفته سلامت	تعداد
۱	جلسه درون بخشی	۱
۲	جلسه برون بخشی	۱
۳	ایستگاه سلامت	۱
۴	جشنواره غذا	۲
۵	مسابقه	۱
۶	صبحانه سالم	۲
	همایش	۱
جلسات آموزشی برگزار شده		
ردیف	گروه هدف	تعداد شرکت کنندگان
۱	رابطین	۲۲
۲	سفیران سلامت	۲۵
۳	دانش آموزان	۷۴۵
۴	عموم مردم	۱۶۰
۵	زنان و مادران	۱۵۰
۶	سالمندان	۱۵۰

ردیف	فعالیت های هفته سلامت	تعداد
۱	جلسه درون بخشی	۲
۲	جلسه برون بخشی	۸
۳	ایستگاه سلامت	۳
۴	جشنواره غذا	۳
۵	مسابقه	۲
۶	صبحانه سالم	۱۲
۷	همایش	۱
۸	پیاده روی	۸
جلسات آموزشی برگزار شده		
ردیف	گروه هدف	تعداد شرکت کنندگان
۱	رابطین	۴۹
۲	سفیران سلامت	۵۲
۳	دانش آموزان	۱۴۶۰
۴	عموم مردم	۱۷۷
۵	زنان و مادران	۲۱۲
۶	سالمنندان	۱۱

ردیف	فعالیت های هفته سلامت	تعداد
۱	جلسه درون بخشی	۳
۲	جلسه برون بخشی	۵
۳	ایستگاه سلامت	۳
۴	جشنواره غذا	۳
۵	مسابقه	۳
۶	صبحانه سالم	۴
۷	همایش	۶
۸	پیاده روی	۲
جلسات آموزشی برگزار شده		
ردیف	گروه هدف	تعداد شرکت کنندگان
۱	رابطین	۲۲
۲	سفیران سلامت	۵۲
۳	دانش آموزان	۴۳۳
۴	عموم مردم	۲۹۰
۵	زنان و مادران	۱۱۰
۶	سالمندان	۵۵

ردیف	فعالیت های هفته سلامت	تعداد
۱	جلسه درون بخشی	۱
۲	جلسه برون بخشی	۲
۳	زنگ سلامت	۳
۴	جشنواره غذا	۱
۵	مسابقه	۰
۶	صبحانه سالم	۵
۷	همایش	۰
۸	پیاده روی	۰
جلسات آموزشی برگزار شده		
ردیف	گروه هدف	تعداد شرکت کنندگان
۱	رابطین	۰
۲	سفیران سلامت	۳۰
۳	دانش آموزان	۸۰۷
۴	عموم مردم	۱۱
۵	زنان و مادران	۳۸
۶	سالمندان	۰

ردیف	فعالیت های هفته سلامت	تعداد
۱	جلسه درون بخشی	۱
۲	جلسه برون بخشی	۶
۳	جشنواره غذا	۱
۴	مسابقه	۴
۵	صبحانه سالم	۹
۶	همایش	۰
۷	پیاده روی	۱۰
جلسات آموزشی برگزار شده		
ردیف	گروه هدف	تعداد شرکت کنندگان
۱	رابطین	۶۳
۲	سفیران سلامت	۳۴
۳	دانش آموزان	۴۴۰
۴	عموم مردم	۹۰
۵	زنان و مادران	۷۵
۶	سالمندان	۰

ردیف	فعالیت های هفته سلامت	تعداد
۱	جلسه درون بخشی	۳
۲	جلسه برون بخشی	۴
۳	جشنواره غذا	۲
۴	مسابقه	۲
۵	جشنواره بادکنک	۱
۶	همایش	۱
۷	مشاوره روان	۱۴۰
جلسات آموزشی برگزار شده		
ردیف	گروه هدف	تعداد شرکت کنندگان
۱	رابطین	۳۰
۲	سفیران سلامت	۱۵
۳	دانش آموزان	۵۰
۴	عموم مردم	۰
۵	زنان و مادران	۳۰
۶	سالمندان	۰

ردیف	فعالیت های هفته سلامت	تعداد
۱	جلسه درون بخشی	۰
۲	جلسه برون بخشی	۰
۳	جشنواره غذا	۰
۴	مسابقه	۰
۵	ایستگاه سلامت	۰
۶	صبحانه سالم	۱
۷	پیاده روی	۲
جلسات آموزشی برگزار شده		
ردیف	گروه هدف	تعداد شرکت کنندگان
۱	رابطین	۰
۲	سفیران سلامت	۱۵
۳	دانش آموزان	۰
۴	عموم مردم	۰
۵	زنان و مادران	۵۰
۶	سالمندان	۰



دانشگاه علوم پزشکی قزوین و خدمات بهداشتی درمانی استان قزوین

معاونت بهداشتی دانشگاه

شبکه بهداشت و درمان شهرستان بویین زهرا

عنوان جلسه: اولین جلسه هماهنگی برنامه های هفته سلامت سال ۹۶

مکان: سالن اجتماعات مرکز بهداشت	تاریخ: ۹۶/۱/۲۱	ساعت: ۹:۳۰-۱۲:۳۰
ریاست جلسه: دکتر خوشنویس زاده		دبیر جلسه: شهبازخانی

حاضرین جلسه:

به پیوست می باشد.

شرح جلسه:

اولین جلسه هماهنگی به منظور برگزاری هفته سلامت (۷- ۱ اردیبهشت) سال ۹۶ با حضور مدیر و رئیس شبکه بهداشت و درمان و کارشناس مسئول روز دوشنبه ۲۱ فروردین ۹۶ راس ساعت ۹/۳۰ در محل سالن اجتماعات شبکه تشکیل شد.

در این جلسه آقای کاظمی رئیس مرکز بهداشت در خصوص شعار هفته سلامت سال ۹۶ با عنوان «زندگی سالم با نشاط و امید» سخن گفت و از واحدها خواست که برنامه های خود را طبق روز شمار هفته سلامت هماهنگی و اجرا کنند.

در ادامه خانم شهبازخانی کارشناس مسئول آموزش بهداشت و دبیر هفته سلامت به تشریح اهم برنامه های پیشنهادی ارسالی از طرف وزارت بهداشت پرداخت.

سپس آقای افشار کارشناس مسئول واحد سلامت روان در خصوص بیماری افسردگی و علل و عوامل ایجاد آن سخنانی مطرح نمودند.

در ادامه هر یک از کارشناسان حاضر در جلسه به ارائه برنامه های پیشنهادی واحد خود پرداخته و جزئیات برنامه های خود را توضیح دادند.

در پایان دکتر خوشنویس زاده مدیر شبکه بهداشت ضمن تبریک ولادت حضرت علی (ع) طی سخنانی با تاکید بر شعار سال به فرمایش مقام معظم رهبری «سال اقتصاد مقاومتی، تولید و اشتغال» از همه همکاران خواست که، برنامه های هفته سلامت با موضوع زندگی سالم با نشاط و امید با محوریت افسردگی را در راستای اقتصاد مقاومتی تدوین و اجرا کنند.

مصوبات

زمان اجرا	مسئول پیگیری	موارد	تاریخ
-----------	--------------	-------	-------

۹۶/۱/۲۷	واحد سلامت روان - آموزش سلامت	برگزاری ستاد اجرایی بزرگداشت هفته سلامت با حضور فرماندار محترم، ادارات شهرستان و طرح عنوان هفته سلامت و جلب مشارکت ادارات جهت برگزاری مراسم هفته سلامت	۱
۹۶/۱/۲۸	واحد آموزش سلامت- واحد سلامت روان	برگزاری جلسه آموزشی در خصوص شعار هفته سلامت و برنامه های مربوط به آن جهت ناظران آموزشی مراکز	۲
از ۹۶/۱/۲۹ الی ۹۶/۱/۳۱	آموزش بهورزی- سلامت روان	برگزاری جلسه آموزشی ویژه بهورزان در مراکز بازآموزی در خصوص شعار هفته سلامت	۳
ایام اعتکاف	واحد سلامت روان- واحد سلامت خانواده	برگزاری جلسه آموزشی ویژه معتکفین در خصوص شعار هفته سلامت	۴
۹۶/۱/۳۱	روابط عمومی	ملاقات حضوری با امام جمعه شهرستان و هماهنگی سخنرانی مسئولین در مراسم نماز جمعه	۵
در طول هفته سلامت	واحد روابط عمومی	اجرای برنامه ها و فعالیت های مرتبط با سلامت در راستای شعار سال ۹۵ (اقتصاد مقاومتی، اقدام و عمل)	۶
۹۶/۱/۳۱	روابط عمومی	دیدار با خانواده شهدا، مددجویان کمیته امداد (ره) و عیادت از بیماران	۷
۹۶/۲/۱	روابط عمومی	سخنرانی قبل از خطبه نماز جمعه در خصوص شعار هفته سلامت : شهر بوئین زهرا: دکتر خوشنویس زاده-شهر شال: آقای کاظمی- شهر سگزآباد: آقای افشار-دانسفهان: مهندس کاظمی- شهر ارداق: آقای محمد رضایی)	۸
۹۶/۲/۱	واحد سلامت روان- واحد بلایا	برپایی چادرهای اطلاع رسانی در میعادگاه های نماز جمعه شهر های بوئین زهرا -دانسفهان -ارداق	۹
۹۶/۲/۲	واحد سلامت نوجوانان، جوانان و مدارس- واحد آموزش سلامت- سلامت روان	برگزاری مراسم نمادین زنگ سلامت در کانون اندیشه شهر بوئین زهرا با حضور فرماندار ، مدیر شبکه ، رئیس مرکز بهداشت و کلیه کارشناسان مسئول	۱۰

۹۶/۲/۲	واحد تغذیه - آموزش سلامت	برگزاری جشنواره غذای سالم و سالاد در ستاد شهرستان	۱۱
۹۶/۲/۳	واحد سلامت نوجوانان، جوانان و مدارس - واحد آموزش سلامت - سلامت روان	برگزاری همایش سفیران سلامت در کانون شهید رجایی شهر شال با حضور فرماندار ، مدیر شبکه ، رئیس مرکز بهداشت و کلیه کارشناسان مسئول	۱۲
۹۶/۲/۴	واحد جلب مشارکت مردمی - سلامت روان - واحد بیماری ها	غربالگری سلامت داوطلبان متخصص ادارات و برگزاری جلسه آموزشی در خصوص شعار هفته سلامت	۱۳
۹۶/۲/۴	واحد آموزش سلامت - سلامت روان - واحد نوجوانان، جوانان و مدارس	برگزاری ایستگاه سلامت در پارک بانوان شهر بوئین زهرا	۱۴
۹۶/۲/۶	واحد بیماری ها - سلامت روان - تغذیه - آموزش سلامت	برپایی اتوبوس "سلامت، نشاط و امید" در سطح شهر سگزآباد	۱۵
۹۶/۲/۶	تغذیه - سلامت روان	برگزاری زنگ میوه و قصه گویی در مهد کودک شهر سگز آباد	۱۶
۹۶/۲/۶	سلامت روان - آموزش سلامت - بیماری ها - جلب مشارکت مردمی	برگزاری همایش " زندگی سالم، بانشاط و امید" جهت سفیران سلامت خانواده و دانش آموزی و رابطین و والدین دانش آموزان در شهر سگزآباد	۱۷
۹۶/۲/۷	واحد روابط عمومی - واحد آموزش سلامت - واحد سلامت روان	برگزاری همایش پیاده روی جهت کارکنان ستاد، مرکز بوئین زهرا و رابطین متخصص ادارات	۱۸
در طول هفته سلامت	واحد بهداشت مدارس	برگزاری مسابقات علمی - فرهنگی و ورزشی در مدارس مروج سلامت از قبیل: مسابقه انشا در مقطع دبیرستان - مسابقه ورزشی در مقطع راهنمایی - مسابقه نقاشی در مقطع ابتدایی	۱۹

۲۰	برگزاری جلسات آموزشی در مدارس مروج سلامت جهت دانش آموزان و اولیاء و کارکنان توسط پزشکان مراکز	واحد بهداشت مدارس	در طول هفته سلامت
۲۱	برگزاری جلسه آموزشی درخصوص افسردگی پس از زایمان جهت مادران باردار	واحد بهداشت خانواده	در طول هفته سلامت
۲۲	آموزش رابطین و سفیران سلامت در خصوص شعار هفته سلامت	جلب مشارکت مردمی- آموزش سلامت- واحد سلامت روان	در طول هفته سلامت
۲۳	آموزش کارگران در خصوص شعار هفته سلامت	بهداشت حرفه ای- سلامت روان	در طول هفته سلامت
۲۴	آموزش مددجویان کمیته امداد- بسیجیان و سپاه بوئین زهرا در خصوص شعار هفته سلامت	سلامت روان	در طول هفته سلامت
۲۵	راه اندازی کانال تلگرام در خصوص اطلاع رسانی برنامه های هفته سلامت با هماهنگی حراست	روابط عمومی- انفورماتیک	در طول هفته سلامت
۲۶	مصاحبه مطبوعاتی مدیر شبکه در خصوص شعار هفته سلامت	واحد روابط عمومی	در طول هفته سلامت
۲۷	هماهنگی با بسیج و سپاه (دانشفهان و خوزین) جهت ارسال پیامک در رابطه با شعار هفته سلامت	روابط عمومی- واحد آموزش سلامت	در طول هفته سلامت
۲۸	برگزاری همایش در خصوص شعار هفته سلامت در زندان بوئین زهرا و اردوگاه آراسنج	واحد بیماری ها- واحد سلامت روان	در طول هفته سلامت
۲۹	تهیه و توزیع بنر، پمفلت و تراکت در زمینه شعار هفته سلامت	واحد سلامت روان- آموزش سلامت	در طول هفته سلامت
۳۰	تهیه پاورپوینت در خصوص شعار هفته سلامت جهت استفاده در کلیه جلسات آموزشی	واحد سلامت روان	در طول هفته سلامت
۳۱	هماهنگی با کارخانه پاکنام یا دانج آریا جهت آموزش در خصوص شعار هفته سلامت	واحد غذا- سلامت روان	در طول هفته سلامت
۳۲	تکثیر متون آموزشی جهت کلیه پرسنل ستادی و محیطی	واحد سلامت روان	در طول هفته سلامت

در طول هفته سلامت	واحد آموزش سلامت- روابط عمومی	تهیه بنر شعار هفته سلامت جهت مراسم پیش بینی شده	۳۳
در طول هفته سلامت	واحد آموزش سلامت با مشارکت سلامت روان	برگزاری جلسات آموزشی جهت مبلغین و روحانیون در خصوص شعار هفته سلامت	۳۴
در طول هفته سلامت	واحد سلامت روان- سلامت نوجوانان، جوانان و مدارس	جلسه آموزشی جهت دانشجویان دانشگاه ها در خصوص شعار هفته سلامت	۳۵
در طول هفته سلامت	دبیر شورای سلامت	هماهنگی نصب شعار هفته سلامت در فیکسچر های سطح شهرستان	۳۶
در طول هفته سلامت	امور بهورزی	برگزاری جلسات آموزش توسط بهورزان در خانه های بهداشت ، مساجد و مدارس	۳۷
در طول هفته سلامت	واحد نظارت بر درمان	توزیع مواد آموزشی در سطح مراکز خصوصی و کلینیک ها	۳۸
در طول هفته سلامت	جلب مشارکت مردمی	عقد تفاهم نامه با شهرداری ها (اردادق- شال) در خصوص فعالیت های سلامت محور	۳۹
در طول هفته سلامت	روابط عمومی	عقد قرار داد با سالن ورزشی جهت تمرینات ورزشی پرسنل ستاد	۴۰
۹۶/۲/۱۰	واحد آموزش سلامت- سلامت روان- روابط عمومی	تقدیر و تشکر از فعالان هفته سلامت سال ۹۶	۴۱
خرداد ماه ۹۶	آموزش سلامت با همکاری واحد سلامت روان	جمع بندی و مستندسازی فعالیت	۴۲



تاریخ: ۹۶/۱/۲۷		مکان جلسه: شبکه بهداشت و درمان
مشروح دستور جلسه		ماخذ دستور جلسه
اخذ تصمیم درخصوص هفته سلامت		دانشگاه علوم پزشکی-شبکه بهداشت و درمان بوئین زهرا
خلاصه مباحث		
<p>این جلسه به ریاست آقای خدایاری معاون فرماندار برگزار گردید. ابتدا دکتر خوشنویس زاده با بیان شروع هفته سلامت از یکم اردیبهشت ماه به تبیین شعار امسال با عنوان (زندگی سالم با نشاط و امید به محوریت بیا درمورد افسردگی حرف بزنیم) پرداخت و اهداف و سیاست های اجرایی دراین خصوص را بیان نمود. سپس محمد افشار کارشناس مسئول سلامت روان درخصوص افسردگی و راههای مقابله با آن آموزشهای لازم را ارائه نمودند. در ادامه شهbaz خانیا دبیر کمیته هفته سلامت با بیان عناوین روزهای هفته سلامت به تشریح برنامه های شبکه بهداشت و درمان پرداخته و خواستار همکاری ادارات دراین زمینه شدند. در ادامه خدایاری معاون فرماندار با تاکید بر سلامت و نقش آن در جامعه امروزی، ضمن تشکر از مدیر و کارکنان شبکه بهداشت و درمان دستور برگزاری مراسمات هفته سلامت در سطح ادارات شهرستان شد. در پایان موارد ذیل به تصویب رسید.</p>		
مشروح مصوبات	مسئول	مهلت
۱- مقرر گردید هماهنگی لازم با دفتر امام جمعه شهر بوئین زهرا برای دیدار با ایشان به مناسبت هفته سلامت انجام گیرد.	روابط عمومی شبکه بهداشت و درمان	۹۶/۱/۲۸
۲- مقرر گردید هماهنگی لازم برای دیدار با مددجویان تحت پوشش کمیته امداد در هفته سلامت صورت پذیرد	کمیته امداد - واحد آموزش شبکه بهداشت	۹۶/۱/۳۱
۳- افتتاحیه نمایشگاه خطر سنجی با حضور مسئولین و کارکنان ادارات شهرستان در مرکز خدمات جامع سلامت بوئین زهرا انجام شود.	شبکه بهداشت و درمان	۹۶/۲/۲
۴- مراسم زنگ سلامت در کانون اندیشه بوئین زهرا و کانون شهید رجائی شال برگزار گردد.	شبکه بهداشت و درمان و آموزش و پرورش	۹۶/۲/۳ و ۲
۵- حرکت اتوبوس نشاط و همایش در کانون و قصه گویی در مهد کودک شهر سگزآباد با حضور عموم مردم برگزار شود..	شبکه بهداشت و درمان و شهرداری سگزآباد	۹۶/۲/۶
۶- فایل بنر های مربوط به هفته سلامت به بخشداریه و شهرداریها جهت چاپ و نصب در سطح شهرهای بوئین زهرا، ارداق، شال، سگزآباد و دانسفهان ارسال گردد.	بخشداریه و روابط عمومی شبکه بهداشت	۹۶/۲/۱
۷- ارسال پیامک با عنوان هفته سلامت توسط سپاه ناحیه بوئین زهرا	شبکه بهداشت و سپاه پاسداران	۹۶/۲/۱
۸- هماهنگی با دفتر امام جمعه شهرهای بوئین زهرا، ارداق، شال، سگزآباد و دانسفهان برای حضور کارشناسان شبکه بهداشت و درمان جهت سخنرانی قبل از خطبه های نماز جمعه ۹۶/۲/۱	روابط عمومی شبکه بهداشت درمان	۹۶/۱/۳۱
۹- مقرر گردید مکاتبات لازم با همکاران مراکز خدمات جامع سلامت و خانه های بهداشت برای حضور در نماز جمعه ۹۶/۲/۱ انجام گیرد.	روابط عمومی شبکه بهداشت و درمان	۹۶/۱/۳۱
۱۰- با توجه به برگزاری مراسم پیاده روی در روز پنج شنبه ۹۶/۲/۷ ادارات شهرستان در صورت تمایل به شرکت اسامی کارکنان خود را به شبکه بهداشت و درمان ارسال کنند.	ادارات	۹۶/۲/۴
۱۰- مقرر گردید مراسم اختتامیه در سالن جهاد کشاورزی جهت تقدیر همکاران فعال برگزار گردد.	روابط عمومی شبکه بهداشت و درمان و جهاد کشاورزی	۹۶/۲/۱۰

کمیته راهبردی نمایشگاه خطر سنجی سکته های قلبی، مغزی و سرطان

تاریخ برگزاری: ۹۶/۰۱/۲۶	ساعت شروع جلسه: ۹	ساعت پایان جلسه: ۱۰:۳۰
-------------------------	-------------------	------------------------

رئیس جلسه: آقای دکتر خوشنویس زاده		دبیر جلسه: شهباز خانیا
حاضرین جلسه: به پیوست می باشد.		
شرح جلسه: در این جلسه زارعی (کارشناس مسئول واحد بیماری ها) عنوان کرد: همزمان با آغاز پویش ملی خطر سنجی سکته های قلبی و مغزی در کشور، نمایشگاه خطر سنجی و اجرای کمپین بزرگ آموزش همگانی در زمینه سکته های قلبی و مغزی در هفته سلامت سال ۹۶ برگزار خواهد شد. وی با بیان اینکه ۷۶ درصد مرگ و میرهای کشور به خاطر سکته های قلبی و مغزی، انواع سرطان، دیابت و بیماری های تنفسی رخ می دهد، تصریح کرد: دلیل زیاد بودن این آمار به سبک زندگی مردم برمی گردد زیرا مردم ما کارهایی انجام می دهند که منجر به این نوع بیماری ها می شود. در ادامه آقای دکتر خوشنویس زاده (مدیر شبکه بهداشت) بر اجرای این مهم تاکید داشته و بیان کردند: مردم می بایست برای حفظ یا بازیابی سلامت خود از راه ایجاد تغییرات لازم در سبک زندگی شامل تغذیه سالم، تحرک فیزیکی، دوری از دخانیات و الکل اقدام کنند و وظیفه پرسنل بهداشتی افزایش آگاهی عموم مردم با برگزاری برنامه ها و نمایشگاه های اطلاع رسانی است. سپس شهباز خانیا (کارشناس مسئول آموزش سلامت) به بررسی نحوه اجرای نمایشگاه پرداخت.		
ردیف	شرح مصوبه	مسئول پیگیری و اجرای مصوبه
۱	برگزاری نمایشگاه خطر سنجی بیماری قلبی، مغزی و سرطان (۶ غرفه شامل: غرفه خطر سنجی، آموزش سلامت و تغذیه، بهداشت حرفه ای و محیط، سلامت خانواده و جلب مشارکت مردمی، سلامت روان و فعالیت های سلامت محور) در مرکز خدمات جامع سلامت شهری-روستایی بوئین زهرا	واحد آموزش و ارتقای سلامت واحد پیشگیری و مبارزه با بیماری ها واحد امور عمومی
۲	افتتاحیه نمایشگاه با حضور مسئولین شهرستانی در تاریخ ۹۶/۲/۲ راس ساعت ۱۱	واحد آموزش و ارتقای سلامت واحد پیشگیری و مبارزه با بیماری ها
۳	توزیع بسته های آموزشی (تابلو ها و پمفلت) مرتبط با خطر سنجی بیماری قلبی-عروقی	واحد آموزش و ارتقا سلامت واحد پیشگیری و مبارزه با بیماری ها

۴	برپایی غرفه جهت مشاوره و اطلاع رسانی در خصوص ارزیابی خطر بروز بیماری قلبی-عروقی و نحوه تشکیل پرونده سلامت در مراکز بهداشتی همراه با اندازه گیری قند خون و فشارخون بازدیدکنندگان	واحد پیشگیری و مبارزه با بیماری ها
۵	توزیع مواد آموزشی در خصوص اصول خود مراقبتی به بازدیدکنندگان و نمایش تابلوهای خطر سنجی و جذب سفیران سلامت	واحد آموزش سلامت
۶	توزیع CD های آموزشی در خصوص اثر مضر دخانیات در بروز بیماری های قلبی-عروقی و سرطان و نمایش مواد غذایی ایمن و سالم	واحد بهداشت محیط
۷	توزیع پمفلت ، مشاوره و اطلاع رسانی در خصوص اثرات سموم ، وسایل حفاظت فردی و هماهنگی جهت حضور کارگران به منظور بازدید از نمایشگاه	واحد بهداشت حرفه ای
۸	دعوت از بهورزان جهت حضور و بازدید از غرفه ها	واحد امور بهورزی
۹	دعوت از والدین دانش آموزان، مربیان و مدیران آموزش و پرورش جهت بازدید از نمایشگاه	واحد بهداشت مدارس
۱۰	مشاوره و معاینه بالینی در خصوص سرطان های شایع زنان جهت بازدیدکنندگان متقاضی	واحد سلامت خانواده
۱۱	مشاوره تغذیه و ارزیابی قد و وزن با هدف پیشگیری از بیماری قلبی-عروقی و سرطان برای بازدیدکنندگان متقاضی	واحد تغذیه
۱۲	مشاوره در خصوص بهداشت روان و نقش آن در کاهش بیماری قلبی-عروقی و سرطان در راستای شعار هفته سلامت	واحد سلامت روان
۱۳	برپایی غرفه در خصوص مشاوره و اطلاع رسانی با هدف جذب رابطین	واحد جلب مشارکت مردمی
۱۴	ارسال برآورد هزینه های مرتبط با برنامه و فعالیت های هفته سلامت به واحد آموزش و ارتقای سلامت	کلیه واحدها
۱۵	تهیه بنرهای اطلاع رسانی برپایی نمایشگاه و نام غرفه ها به منظور نصب در مراکز، مساجد و پایگاه سلامت جهت بازدید از نمایشگاه	واحد روابط عمومی
۱۶	مکاتبه با ادارات جهت بازدید از نمایشگاه	واحد روابط عمومی
۱۷	مکاتبه با صدا و سیما جهت پوشش خبری نمایشگاه	واحد روابط عمومی

تاریخ : ۱۳۹۶/۰۱/۲۸

شماره : ۵/۴۶/۹۴۹۱۷

پیوست : ندارد

بسمه تعالی



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی - درمانی استان قزوین
شبکه بهداشت و درمان شهرستان بوئین زهرا

مسئول محترم مرکز خدمات جامع سلامت شهری/شهری-روستایی

با سلام واحترام

با توجه به فرا رسیدن هفته سلامت مقتضی است دستور فرمایید در طول هفته سلامت جهت رابطین وسفیران سلامت با توجه به شعار هفته سلامت کلاسهای آموزشی برگزار گردد. لازم به ذکر است گزارش عملکرد به همراه مستندات به واحدهای جلب مشارکت و آموزش و ارتقاء سلامت ارسال گردد

حسن کاظمی رودباری
سرپرست مرکز بهداشت
شهرستان بوئین زهرا

رونوشت : خانه های بهداشت

بوئین زهرا - بلوار شهید بهشتی تلفن : ۳۴۲۲۲۲۲۹ فکس : ۳۴۲۲۴۶۸۴

شماره: ۱۳۹۶/۰۱/۲۴

تاریخ: ۵/۴۶/۹۲۳۵

پیوست :
ندارد

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات

بهداشتی - درمانی استان قزوین

شبکه بهداشت و درمان شهرستان بونین زهرا

زندگی سالم با نشاط و امید

سرکار خانم دکتر / جناب آقای دکتر

مسئول محترم مرکز خدمات جامع سلامت شهری - روستایی / روستایی

با سلام و احترام

بدینوسیله از مراقبین سلامت آن مرکز طبق لیست ذیل، جهت شرکت در "جلسه هماهنگی هفته سلامت با

شعار (زندگی سالم با نشاط و امید)" که روز دوشنبه مورخ ۹۶/۰۱/۲۸ از ساعت ۱۱-۱۳، در سالن اجتماعات مرکز

بهداشت شهرستان برگزار می گردد، دعوت به عمل می آید.

نام مرکز	نام مراقب سلامت
بونین زهرا	سهیلا کشاورز - ارزو چلمبری - محدثه موسوی
پایگاه سلامت	سمیه درزی - رماندی زهرا درزی
آراسنج	اکرم کارگر
عصمت آباد	اصغر پارسا مهر
سگز آباد	زهرا میرزاجانی - سمیه ظریفی
ارداق	هاجر نجفی صالحی
لنارد	مرتضی نوری
شاهین تپه	عبداله بابا
شهرک مدرس	زهرا مهدی
شال	زهرا یوسفی رماندی
ابراهیم آباد	مرضیه کریمی
دانسفهان	جواد خدایاری

حسن کاظمی رودباری
سرپرست مرکز بهداشت
شهرستان بونین زهرا

رونوشت :

تلفن : ۴۲۲۳۳۰۰ - ۴۲۲۴۱۶۹ - ۴۲۲۴۶۸۳ - ۴۲۲۴۶۸۲ - ۴۲۲۴۶۸۴ نمابر :

۱۳۹۶/۰۱/۲۸

تاریخ : ۵/۴۶/۹۳۱۹

شماره : ۲۸/۴۶/

ندارد

پیوست :

بسمه تعالی



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات

بهداشتی - درمانی استان قزوین

شبکه بهداشت و درمان شهرستان بوئین زهرا

مسئول محترم مرکز خدمات جامع سلامت شهری روستایی / روستایی
(کلیه مراکز)

با سلام

احتراماً، باتوجه به فرا رسیدن هفته سلامت (۷-۱) اردیبهشت ماه سال ۹۶، مقتضی است نسبت برگزاری جلسات آموزشی در مدارس تحت پوشش با موضوع شعار هفته سلامت (زندگی سالم با نشاط و امید) جهت گروه هدف : دانش آموزان، والدین و کارکنان مدارس اقدام لازم به عمل آید و گزارش فعالیت ها حداکثر تا تاریخ ۹۶/۲/۲۰ به واحد سلامت نوجوانان و مدارس ستاد شهرستان ارسال گردد.

حسن کاظمی رودباری
سرپرست مرکز بهداشت
شهرستان بوئین زهرا

رونوشت : بوئین زهرا - بلوار شهید بهشتی

تلفن : ۳۴۲۲۲۲۲۹ فکس : ۳۴۲۲۲۶۸۴

- کلیه خانه های بهداشت و پایگاههای سلامت

ح.م. اطلاعیه اقدام لازم

پیوست ۵: مکاتبات انجام شده برون بخشی

شماره: ۱۳۹۶/۰۱/۲۳

تاریخ: ۲۸/۴۶/۸۹۰۹

پیوست: ۰۰

دارد

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات

بهداشتی - درمانی استان قزوین

شبکه بهداشت و درمان شهرستان بوئین زهرا

فرماندار محترم شهرستان بوئین زهرا / ریاست محترم دادگستری شهرستان بوئین زهرا / ریاست محترم بیمارستان امیر المومنین (ع) / فرماندهی محترم منطقه انتظامی شهرستان بوئین زهرا / بخشداران محترم بخشهای (مرکزی - شال - رامند - دشتابی) / نماینده شهرداران محترم شهرهای (بوئین زهرا - سگزآباد - دانشفهان - شال - ارداق) / ریاست محترم اداره دامپزشکی شهرستان بوئین زهرا / ریاست محترم اداره حفاظت از محیط زیست شهرستان بوئین زهرا / ریاست محترم شورای اسلامی شهرستان بوئین زهرا / ریاست محترم اداره آب و فاضلاب شهری شهرستان بوئین زهرا / ریاست محترم اداره آب و فاضلاب روستایی شهرستان بوئین زهرا / ریاست محترم اداره آموزش و پرورش (بوئین زهرا) / ریاست محترم اداره صنعت، معدن و تجارت شهرستان بوئین زهرا / ریاست محترم اداره راه و ترابری و مسکن و شهرسازی شهرستان بوئین زهرا / نماینده محترم تام الاختیار اداره بیمه تامین اجتماعی شهرستان بوئین زهرا / ریاست محترم اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی شهرستان بوئین زهرا / نماینده محترم اداره صدا و سیما شهرستان بوئین زهرا / ریاست محترم اداره ورزش و جوانان شهرستان بوئین زهرا / ریاست محترم اداره کار، تعاون و رفاه شهرستان بوئین زهرا / ریاست محترم سازمان هلال احمر / ریاست محترم اداره کمیته امداد امام خمینی (ره) بوئین زهرا / ریاست محترم اداره بهزیستی شهرستان بوئین زهرا / ریاست محترم جهاد کشاورزی /

سلام علیکم

احتراما بدینوسیله از جنابعالی دعوت به عمل می آید در اولین جلسه شورای سلامت شهرستان که در روز یکشنبه مورخه

۹۶/۱/۲۷ راس ساعت ۹ صبح در سالن اجتماعات شبکه بهداشت و درمان بوئین زهرا برگزار می گردد، شرکت فرمایید.

دستور جلسه:

۱- بررسی مصوبات جلسه قبل (۲۰ دقیقه)

۲- تشریح هفته سلامت ۱۳۹۶ با شعار (زندگی سالم با نشاط و امید)

دکتر آرش خوشنویس زاده
مدیر شبکه بهداشت و درمان
شهرستان بوئین زهرا

تلفن: ۴۲۲۳۳۰۰ - ۴۲۲۴۱۶۹ - ۴۲۲۴۶۸۳ - ۴۲۲۴۶۸۲ - ۴۲۲۴۶۸۴ : نمابر

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات

بهداشتی - درمانی استان قزوین

شبکه بهداشت و درمان شهرستان بوئین زهرا

شماره : ۱۳۹۶/۰۱/۲۷

تاریخ : ۲۸/۴۶/۹۰۶۲

پیوست :

ندارد

امام جمعه محترم شهر بوئین زهرا

فرماندار محترم شهرستان بوئین زهرا

بخشدار محترم بخش مرکزی - شهردار محترم شهر بوئین زهرا - رئیس محترم شورای شهر بوئین زهرا - فرمانده محترم سپاه امام حسین (ع) شهرستان بوئین زهرا - فرمانده محترم منطقه انتظامی شهرستان بوئین زهرا - رئیس محترم دفتر و مشاور عالی نماینده مجلس شورای اسلامی شهرستان بوئین زهرا - رئیس محترم اداره جهاد کشاورزی - رئیس محترم اداره آموزش و پرورش منطقه بوئین زهرا - رئیس محترم اداره کمیته امداد - رئیس محترم اداره ورزش و جوانان - رئیس محترم اداره هلال احمر - رئیس محترم اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی - رئیس محترم اداره تامین اجتماعی شهرستان - رئیس محترم اداره بهزیستی - رئیس محترم اداره دامپزشکی - فرماندهی محترم راهور شهرستان - رئیس محترم اداره محیط زیست - رئیس محترم اداره منابع طبیعی - نماینده محترم صدا و سیما شهرستان بوئین زهرا

با سلام

احتراماً، به استحضار می رساند با توجه فرا رسیدن هفته سلامت (۷-۱) اردیبهشت ماه سال ۹۶ و لزوم بزرگداشت این مناسبت با شعار "زندگی سالم با نشاط و امید" در همین راستا مراسم نمادین هفته سلامت در روز شنبه مورخه ۹۶/۲/۲ راس ساعت ۹/۳۰ صبح در سالن اجتماعات کانون تربیتی اندیشه شهر بوئین زهرا برگزار می گردد، لذا بدینوسیله از جنابعالی جهت حضور در این مراسم دعوت به عمل می آید.

دکتر آرش خوشنویس زاده
مدیر شبکه بهداشت و درمان
شهرستان بوئین زهرا

رونوشت :

تلفن : ۴۲۲۳۳۰۰-۴۲۲۴۱۶۹-۴۲۲۴۶۸۳-۴۲۲۴۶۸۲-۴۲۲۴۶۸۴ نمابر : ۴۲۲۴۶۸۴

تاریخ : ۱۳۹۶/۰۱/۲۷
شماره : ۲۸/۴۶/۹۰۴۹
پیوست : ندارد

بسمه تعالی



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی - درمانی استان قزوین
شبکه بهداشت و درمان شهرستان بونین زهرا

شعار هفته سلامت «زندگی سالم با نشاط و امید»

جناب حجت الاسلام والمسلمین حاج آقازرینه
امام جمعه محترم شهر بونین زهرا
با سلام و احترام

با توجه به فرا رسیدن هفته سلامت (۷-۱ اردیبهشت ماه) با موضوع «زندگی سالم با نشاط و امید» با محوریت افسردگی و ضرورت آموزش عموم و اطلاع رسانی به خانواده ها و به جهت افزایش آگاهی شهروندان بویژه مؤمنین نمازگزار خواهشمند است دستور فرمائید تا هماهنگی لازم جهت حضور اینجانب مدیر شبکه بهداشت و درمان شهرستان بونین زهرا در نماز جمعه مورخه ۹۶/۰۲/۰۱ شهر بونین زهرا به عنوان سخنران قبل از خطبه ها اقدام لازم مبذول گردد.

دکتر آرش خوشنویس زاده
مدیر شبکه بهداشت و درمان
شهرستان بونین زهرا

بونین زهرا - بلوار شهید بهشتی - تلفن : ۳۴۲۲۲۲۲۹ - فکس : ۳۴۲۲۴۶۸۴

۱۳۹۶/۰۱/۲۹

تاریخ: ۲۸/۴۶/۹۱۲۷

شماره زنده: ۲۸/۴۶/

پیوست:

بسمه تعالی



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی - درمانی استان قزوین
شبکه بهداشت و درمان شهرستان بونین زهرا

« زندگی سالم با نشاط و امید »

جناب آقای غلامی

رئیس محترم کمیته امداد حضرت امام خمینی (ره) شهرستان بونین زهرا

با سلام و احترام

با توجه به فرارسیدن هفته سلامت از تاریخ (۷-۱ اردیبهشت ماه) با شعار
« زندگی سالم با نشاط و امید » شبکه بهداشت و درمان در نظر دارد در روز
چهارشنبه ۹۶/۰۱/۳۰ با یکی از خانواده های محترم مددجوی شهر بونین زهرا دیدار
نماید.
لذا ضمن سپاسگزاری مستدعیست هماهنگی های لازم جهت حضور تعدادی از
پرسنل شبکه در این دیدار صورت پذیرد.

دکتر آرش خوشنویس زاده
مدیر شبکه بهداشت و درمان
شهرستان بونین زهرا

بونین زهرا - بلوار شهید بهشتی تلفن: ۳۴۲۲۲۲۲۹ فکس: ۳۴۲۲۴۶۸۳

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات

بهداشتی - درمانی استان قزوین

شبکه بهداشت و درمان شهرستان بوئین زهرا

شماره : ۱۳۹۶/۰۱/۲۷

تاریخ :

پیوست : ۲۸/۴۶/۹۰۴۲

ندارد

فرماندار محترم شهرستان بوئین زهرا / فرمانده محترم سپاه پاسداران ناحیه بوئین زهرا / فرمانده محترم نیروی انتظامی / ریاست محترم دادگستری / ریاست محترم اداره آموزش و پرورش / بخشدار محترم مرکزی / رامند / شال / دشتابی / ریاست محترم بنیاد شهید وامور ایثارگران / ریاست محترم اداره حفاظت محیط زیست / ریاست محترم اداره آب و فاضلاب شهری / ریاست محترم اداره آب و فاضلاب روستایی / سرپرست محترم اداره هلال احمر / ریاست محترم اداره تعزیرات حکومتی / ریاست محترم اداره تبلیغات اسلامی / ریاست محترم اداره جهاد کشاورزی / ریاست محترم اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی / ریاست محترم اداره تعاون، کار و رفاه اجتماعی / ریاست محترم اداره صنعت، معدن و تجارت / ریاست محترم کمیته امداد امام خمینی (ره) / ریاست محترم زندان مرکزی / آراسنج / ریاست محترم اداره ثبت اسناد و املاک / ریاست محترم اداره ثبت احوال / ریاست محترم اداره منابع و آبخیزداری / ریاست محترم اداره بهزیستی / ریاست محترم اداره اورژانس اجتماعی / ریاست محترم فوریت های پزشکی / ریاست محترم اداره دامپزشکی / ریاست محترم بنیاد مسکن / ریاست محترم اداره راه و شهرسازی / ریاست محترم اداره گاز / ریاست محترم اداره برق / ریاست محترم اداره تامین اجتماعی / مدیر محترم درمانگاه تامین اجتماعی / مسئول محترم دفتر پستی شهرستان بوئین زهرا / ریاست محترم اداره ورزش و جوانان / ریاست محترم سازمان نظام مهندسی / ریاست محترم کانون بازنشستگان تامین اجتماعی / ریاست محترم خانه کارگر / مدیر محترم حوزه علمیه امام صادق (ع) / شهردار محترم بوئین زهرا / شهردار محترم شهر سگزآباد / شهردار محترم شهر دانشگاهان / شهردار محترم شهر ارداق / شهردار محترم شهر شال / نماینده محترم هیات مذهبی / نماینده محترم صدا و سیما / ریاست محترم اتحادیه انجمن اسلامی دانش آموزان / مدیر محترم مجتمع خدمات بهزیستی آزاد / مدیران محترم مهد های کودک

با سلام و احترام

به استحضار می رساند اولین جلسه داوطلبان متخصص ادارات در سال ۹۶ به مناسبت هفته سلامت با موضوع آموزشی "مقابله با افسردگی" در روز دوشنبه مورخ ۹۶/۲/۴ راس ساعت ۹ صبح در سالن اجتماعات شبکه بهداشت و درمان بوئین زهرا برگزار می گردد. خواهشمند است ترتیبی اتخاذ فرمائید که داوطلب محترم متخصص آن اداره و کلیه پرسنل به صلاحدید، در این جلسه حضور بهم رسانند. در پایان جلسه، غربالگری روان، فشار خون و BMI (نمایه توده بدنی) انجام می شود.

مدرس: کارشناس سلامت روان

دکتر آرش خوشنویس زاده

مدیر شبکه بهداشت و درمان

تلفن : ۴۲۲۳۳۰۰ - ۴۲۲۴۱۶۹ - ۴۲۲۴۶۸۳ - ۴۲۲۴۶۸۲ / شهرستان بوئین زهرا ۴۲۲۴۶۸۲

پیوست ۶: تصاویر منتخب از برنامه های هفته سلامت



برگزاری جلسات هماهنگی درون بخشی - فروردین ماه ۹۶



جلسه شورای سلامت شهرستان - ۲۷ فروردین ۹۶



دیدار با امام جمعه شهرستان - ۲۸ فروردین ۹۶



دیدار با مدیر جوان کمیته امداد امام خمینی (ره) - ۳۱ فروردین ماه ۹۶



نخترانی در نماز جمعه شهر یونین زهرا به همراه ایستگاه سلامت - اول اردیبهشت ماه ۹۶



جشنواره غذای سالم و سالاد - دوم اردیبهشت ماه ۹۶



مراسم نمادین هفته سلامت در کانون اندیشه بوئین زهرا - دوم اردیبهشت ۹۶



اقتصادی نایگاه خطر سنجی سکت‌های قلبی، مغزی و سرطان - دوم اردیبهشت ۹۶



جلسه آموزشی با موضوع هفته سلامت ویژه پرسنل سپاه بونین زهرا - دوم اردیبهشت ۹۶



مراسم نادرین منطقه شال - سوم اردیبهشت ۹۶



همایش سفیران سلامت منطقه شال - سوم اردیبهشت ۹۶



همایش دوچرخه سواران دانش آموزان در بوستان آق امام - چهارم اردیبهشت ماه ۹۶



مراسم پیاده روی دانش آموزان مدرسه ابتدایی حدیث بوین زهرا به همراه پاکسازی محیط زیست - چهارم اردیبهشت ۹۶



جشنواره بادکنک در مدرسه شهر بونین زهرا - چهارم اردیبهشت ۹۶



مراسم صبحانه سالم به همراه برگزاری جلسه آموزشی در شهرک زآباد- ششم اردیبهشت ماه ۹۶



به حرکت درآمدن اتوبوس سلامت با شعار زندگی سالم با نشاط و امید در شهر سکر آباد - ششم اردیبهشت ۹۶



زنک میوه در مدرسه شریک آباد - ششم اردیبهشت ۹۶



بایش پیاده روی پرسنل شبکه بهداشت بوئین زهرا - امام زاده ابراهیم (ع) روستای حسین آباد - هفتم اردیبهشت ۹۶



فعالیت های آموزشی هفته سلامت - مرکز ارداق - اردیبهشت ماه ۹۶



فعالیت های آموزشی هفته سلامت - مرکز بوئین زهرا - اردیبهشت ماه ۹۶



فعالیت های آموزشی هفته سلامت - مرکز آراسنج - اردیبهشت ماه ۹۶



فعالیت های آموزشی هفته سلامت - مرکز ابراهیم آباد - اردیبهشت ماه ۹۶



فعالیت های آموزشی هفته سلامت - مرکز نال - اردیبهشت ماه ۹۶



فعالیت های آموزشی هفته سلامت - مرکز دانشمیان - اردیبهشت ماه ۹۶



فعالیت های آموزشی هفته سلامت - مرکز سکرز آباد - اردیبهشت ماه ۹۶



فعالیت های آموزشی هفته سلامت - مرکز شهرک مدرس - اردیبهشت ماه ۹۶



فعالیت های آموزشی هفته سلامت - مرکز عصمت آباد - اردیبهشت ماه ۹۶



فعاآیت های آموزش هفآه سلامت- مرکز لهارد- اردیبهشت ماه ۹۶



فعالیت های آموزشی هفته سلامت - مرکز

شابین تپه - اردیبهشت ماه ۹۶